POMIARY CIAŁA

WYZWANIE FORMA NA LATA WIOSNA 2023 II EDYCJA	POCZĄTEK	TYDZIEŃ I	TYDZIEŃ II	TYDZIEŃ III	TYDZIEŃ IV
DATA					
WAGA					
KLATKA PIERSIOWA					
TALIA					
BRZUCH					
BIODRA					
UDA					
KOLANO					
ŁYDKA					
RAMIĘ					

SYLWIA SOBOTA
fit by sobota

FORMA NA LATA - WIOSNA 2023 - II EDYCJA

DNI TYGODNIA	TYDZIEŃ I	TYDZIEŃ II	TYDZIEŃ III	TYDZIEŃ IV
PONIEDZIAŁEK				
WTOREK				
ŚRODA				
CZWARTEK				
PIĄTEK				
SOBOTA				
NIEDZIELA				

SYLWIA SOBOTA

fit by sobota

Owoce - tabela kalorii

RODZAJ	PORCJA	KCAL
AGREST	100G	44
ANANAS	100G	50
ARBUZ	100G	30
AWOKADO	100G	160
BANAN	100G	89
BRZOSKWINIA	100G	39
CYTRYNA	100G	29
CZEREŚNIE	100G	63
GRANAT	100G	83
GRUSZKA	100G	57
JABŁKO	100G	52
JAGODY	100G	57
JEŻYNA	100G	43
KIWI	100G	61
KLEMENTYNKI	100G	47
LICZI	100G	66
LIMONKA	100G	30

SYLWIA SOBOTA
fit by sobota

Owoce - tabela kalorii

RODZAJ	PORCJA	KCAL
MALINY	100G	52
MANDARYNKI	100G	53
MANGO	100G	60
MIRABELKI	100G	64
MORELA	100G	48
NEKTARYNKI	100G	44
PAPAJA	100G	43
POMARAŃCZA	100G	47
PORZECZKI	100G	56
POZIOMKI	100G	32
RABARBAR	100G	21
TRUSKAWKI	100G	32
WINOGRONA	100G	69
WIŚNIE	100G	50
ŚLIWKA	100G	46
GREJPFRUT	100G	42

SYLWIA SOBOTA
fit by sobota